**FIȘA DISCIPLINEI**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior | Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca |
| 1.2 Facultatea | Construcții |
| 1.3 Departamentul | C.F.D.P. |
| 1.4 Domeniul de studii | Inginerie Civilă |
| 1.5 Ciclul de studii | Licenţă |
| 1.6 Programul de studii | Inginerie urbană şi dezvoltare regională |
| 1.7 Forma de învățământ | IF – învăţământ cu frecvenţă |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | Educatie fizica I | | | | Codul disciplinei | 7.00 |
| 2.2 Titularul de curs | | | |  | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect / practică | | | | *Conferențiar Dr. Olănescu Mihai – mihai.olanescu@mdm.utcluj.ro* | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | | | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | | V(A/R) |
| 2.7 Regimul disciplinei | Categoria formativă | | | | | | | DC |
| Opționalitate | | | | | | | DOB |

**3. Timpul total estimat**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 1 | din care: | 3.2 Curs | 0 | 3.3 Seminar | 1 | 3.3 Laborator | | 0 | 3.3 Proiect | | 0 | 3.3 Practică | | 0 |
| 3.4 Număr de ore pe semestru | 14 | din care: | 3.5 Curs | 0 | 3.6 Seminar | 14 | 3.6 Laborator | | 0 | 3.6 Proiect | | 0 | 3.3 Practică | | 0 |
| 3.7 Distribuția fondului de timp (ore pe semestru) pentru studiu individual și evaluare: | | | | | | | | | | | | | | | |
| (a) Evaluare | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| (b) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | | | | | | | |  | |
| (c) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren | | | | | | | | | | | | | |  | |
| (d) Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | | | | | | | |  | |
| (e) Tutoriat | | | | | | | | | | | | | |  | |
| (f) Alte activități | | | | | | | | | | | | | | 30 | |
| 3.8 Total ore studiu individual și evaluare (suma (3.7(a)…3.7(f)) | | | | | | | | 36 | | |
| 3.9 Total ore pe semestru (3.4+3.8) | | | | | | | | 50 | | |
| 3.10 Numărul de credite | | | | | | | | 2 | | |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum |  |
| 4.2 de competențe | Apt fizic.  Aptitudini necesare; cunoştiinţe, priceperi şi deprinderi motrice acumulate în clasele I-XII. |

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfășurare a cursului |  |
| 5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului | Participativ.  Existenţa bazei materiale - terenuri de jocuri sportive, instalaţii si materiale sportive.  Echipament sportiv adecvat.  Nu vor părăsi terenul sau sala de sport fără acordul profesorului.  Nu va fi tolerată întârzierea studenților. |

**6. Competențele specifice acumulate**

|  |  |
| --- | --- |
| Competențe profesionale | • Cunoasterea, întelegerea conceptelor, teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de  specializare; utilizarea lor adecvata în comunicarea profesionala;  • Utilizarea cunostintelor de baza pentru explicarea si interpretarea unor variate tipuri de concepte, situatii, procese, proiecte etc. asociate domeniului; |
| Competențe transversale | • Demonstrarea abilităţilor de lucru în echipă; asimilarea tehnicilor de conlucrare în grup şi de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă;  • Cultivarea unui climat de colaborare, cooperare şi înţelegere faţă de toţi membrii grupului;  • Manifestarea unei atitudini de respect faţă de liderii grupului;  • Manifestarea iniţiativei în organizarea şi dirijarea diferitelor activităţi cu caracter specific;  • Cunoaşterea şi respectarea regulilor de bază necesare organizării şi desfăşurării activităţilor specifice specializării;  • asumarea răspunderii individuale faţă de îndeplinirea sarcinilor trasate anterior |

**7. Rezultatele așteptate ale învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| Cunoștințe | • Studentul/ absolventul are cunoștințe de a identifica, formula, demonstra și explica probleme specifice domeniului educație fizică.  • Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.  • Studentul/absolventul cunoaște principiile de bază ale educației fizice și sportului.  • Studentul/absolventul înțelege rolul mișcării în menținerea sănătății și prevenirea afecțiunilor posturale.  • Studentul/absolventul cunoaște exercițiile fizice și sporturile care contribuie la dezvoltarea armonioasă și la întreținerea condiției fizice.  • Studentul/absolventul dobândește noțiuni de igienă, refacere și relaxare a organismului după efort.  • Studentul/absolventul înțelege valorile morale și culturale asociate educației fizice și sportive |
| Abilități | • Studentul/absolventul estimează este riguros, eficient și responsabil în muncă, punctual, asumându-și răspunderea pentru rezultatele activității profesionale, creative, are bun simț și rezolvă cu facilitate problemele.  • Studentul/absolventul este capabil să recepteze și să înțeleagă mesajele transmise oral, educându-și trăsăturilor pozitive de caracter, a calităţilor morale şi de voinţă care să ajute la o rapidă integrare socioprofesională.  • Studentul/absolventul dezvoltă și perfecționează calitățile motrice de bază (viteză, forță, îndemânare, rezistență).  • Studentul/absolventul dezvoltă și perfecționează calitățile motrice specifice gimnasticii (orientare în spațiu, detentă, suplețe, curaj).  • Studentul/absolventul descrie, explică și demonstrează elementele specifice educației fizice și sportului.  • Studentul/absolventul aplică programe de întreținere, condiție fizică, refacere și relaxare.  • Studentul/absolventul creează și adaptează exerciții fizice în funcție de obiective educative și nevoile individuale. |
| Responsabilitate și autonomie | • Studentul/absolventul este capabil să aplice tehnicile de interrelaționare în cadrul unei echipe, amplificarea și cizelarea capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare a unor atribuții specifice în desfășurarea activității de grup în vederea tratării/rezolvării de conflicte individuale/de grup, precum și gestionarea optimă a timpului.  • Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea pentru menținerea propriei stări de sănătate și condiții fizice.  • Studentul/absolventul respectă normele de siguranță, etică și fair-play în activitățile sportive.  • Studentul/absolventul valorifică educația fizică pentru a promova un stil de viață activ și sănătos.  • Studentul/absolventul contribuie la buna desfășurare a activităților de grup prin cooperare și sprijin reciproc.  • Studentul/absolventul își organizează individual programele de antrenament și refacere. • Studentul/absolventul manifestă inițiativă în alegerea exercițiilor și a activităților sportive potrivite.  • Studentul/absolventul aplică poziții ergonomice și atitudini posturale corecte în activitățile fizice și profesionale.  • Studentul/absolventul integrează exercițiile fizice în rutina personală pentru a susține sănătatea pe termen lung. |

**8. Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 8.1 Obiectivul general al disciplinei | • Perfecţionarea dezvoltării fizice şi a capacităţii motrice generale şi specifice |
| 8.2 Obiectivele specifice | • Optimizarea nivelului individual de pregătire fizică, insistând pe aptitudinile motrice semnalate ca fiind deficitare.  • Îmbogaţirea fondului de deprinderi motrice specifice unor ramuri de sport preferate şi aplicarea acestora cu randament superior în intreceri şi concursuri organizate.  • Îmbunătăţirea stării generale de sanătate, atingerea unor indicatori funcţionali normali.  • Asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, prin acţionarea constantă asupra proporţionalităţii grupelor musculare, prevenirea instalării atitudinilor deficiente şi corectarea deficienţelor fizice semnalate la nivelul segmentelor şi coloanei vertebrale.  • Formarea şi asimilarea terminologiei sportive minimale, referitoare la: noţiuni de regulament, metode de pregătire utilizate, parametrii, dozarea, igiena, fiziologia efortului fizic, planificarea şi efectele diferitelor exerciţii asupra organismului, noţiuni de tactică, etc  • Includerea unui număr cît mai mare de studenţi în practicarea organizată a diferitelor ramuri de sport, mai ales în afara orarului universitar.  • Instalarea efectelor cu caracter compensatoriu, în vederea limitării starilor de suprasolicitare psihică, induse de volumul de efort preponderent intelectual al specializării. |

**9. Conținuturi**

| **9.1 Curs** | **Nr. ore** | **Metode de predare** | **Observații** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Bibliografie | | | |

| **9.2 Seminar / laborator / proiect / practică** | **Nr. ore** | **Metode de predare** | **Observații** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Prezentarea obiectivelor disciplinei, obligaţiile, studenţilor,modalităţi de notare. | 2 | Explicatie, exersare |  |
| 1. Adaptarea organismului la efort. Dezvoltarea vitezei de reacţie la stimuli auditivi vizuali. Educarea forţei dinamice la nivelul membrelor superioare, inferioare, abdomenului şi trunchiului prin metoda lucrului în circuit si prin lucrul pe ateliere. | 2 |
| 1. Consolidarea elementelor si procedeelor tehnice din jocuri sportive. Notiuni de regulament în vederea organizării de activităţi şi practică de agrement. Joc bilateral | 2 |
| 1. Aplicarea de exerciții fizice din atletism prin educarea rezistenţei aerobe şi mixte prin metoda eforturilor uniforme şi variabile în vederea creșterii funcției cardiorespiratorie. | 2 |
| 1. Formarea de deprinderi motrice caracteristice jocurilor sportive. Joc bilateral. | 2 |
| 1. Dezvoltarea elementelor capacităţii coordinative: ritm,precizie, echilibru static şi dinamic, orientare spaţio-temporală, combinarea mişcărilor | 2 |
| 1. Sustinerea probei de control. | 2 |
|  |  |
| Bibliografie  1.Curs de Educaţie fizică – Litografiat UTC-N  2.Dezvoltare fizică generală pentru studenţi – UTC-N  3.Cultură fizică pentru tineret – UT.PRESS | | | |

**10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

|  |
| --- |
| • Impactul disciplinei se manifestă prin formarea obişnuinţei de lucru organizat, individual sau în echipă,  depășirea diferitelor bariere de ordin fizic sau mental în vederea creşterii capacităţii generale fizice a  organismului pentru sănătate. |

**11. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tip activitate** | **11.1 Criterii de evaluare** | **11.2 Metode de evaluare**  **(și forma evaluare: continuă/sumativă)** | **11.3 Pondere din nota finală** |
| 11.4 Curs |  |  |  |
| 11.5 Seminar/Laborator /Proiect / practică | *Scutiți medical:*  *Minim 5 prezente si sustinerea referatului*  *Minim 5 prezente si sustinerea probei de control* | Tema pentru referat se stabileste impreuna cu cadrul didactic de la ora.  Frecventa la ore si prezentarea referatului.  Frecventa la ore si sustinerea  probei de control, urmarind  progresul fiecarui student.  Proba de control- Traseu  utilitar aplicativ intr-un  anumit interval de timp. | 100% |
| 11.6 Standard minim de performanță  • Standarde minimale aferente componentelor capacităţii motrice testate. Rata de progres. Conduita la activităţi. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data completării:** | **Titulari** | **grad didactic, titlu Prenume NUME** | **Semnătura** |
| 12.01.2026 | Curs |  |  |
|  | Aplicații | Conf. Dr. Mihai Olanescu |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Data avizării în Consiliul Departamentului  16.01.2026 | Director Departament MDM  Prof. dr. ing. Mircea BARA |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  21.01.2026 | Decan,  Prof.dr.ing. MANEA Daniela Lucia |